

# Arti Sebuah Pelita Kehidupan

## Judul

Arti Sebuah Pelita Kehidupan

## Judul Asli

Be A Lamp Upon Yourself

## Penulis

Ven. Thich Nhat Hanh

Ven. Dr. K. Sri Dhammananda

Ven. Thubten Chodron

## Layout & Grafis

Suyoto

*Bagaikan orang melihat sebuah gelembung  
bagaikan orang memandang suatu khayalan  
jika dia memandang dunia ini secara demikian,  
Kematian tidak akan menyentuhnya.*

## *Dhammapada 170*

## KATA PENGANTAR

Menjadi Pelita Kehidupan, bagi diri kita sendiri adalah hal pertama yang harus kita laksanakan bila kita ingin berhasil untuk mencapai suatu tingkat kesucian dengan usaha perjuangan kita sendiri. Hal itu dapat kita lakukan dengan melaksanakan ajaran-ajaran yang telah dibabarkan oleh Sang Bhagava. Namun untuk memulainya, tentu saja kita harus bermula dari ajaran yang paling mendasar.

Buku ini berisi ajaran Sang Buddha yang paling mendasar, seperti Empat Kesunyataan Mulia, Karma, Tumimbal Lahir, Pancasila, dan lain-lain yang dapat menjadi pedoman atau penuntun kita dalam menghadapi setiap detik hidup kita yang baru, yang niscaya dapat menuntun kita untuk mencapai suatu tingkat kesucian.

Menjadi Pelita Kehidupan bagi makhluk lain adalah hal selanjutnya yang harus kita lakukan setelah kita berhasil menjadi pelita bagi diri kita. Dengan demikian, dapat tercapai tujuan kita dan semua makhluk untuk dapat mencapai Penerangan Sempurna.

Akhir kata, kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak dan para donatur yang telah membantu penerbitan buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua makhluk. Semoga Semua Makhluk hidup berbahagia.

Sadhu. Sadhu. Sadhu.

# Daftar Isi

1 Apa Keistimewaan Ajaran Buddha?

2 Buddha

3 Empat Kesunyataan Mulia

## 1

### Apa Keistimewaan Ajaran Buddha?

Beberapa Keistimewaan dari Ajaran Buddha

#### **Teladan yang Sempurna**

Buddha merupakan perwujudan dari kebajikan-kebajikan yang telah Beliau sampaikan. Beliau mempraktekkan semua perkataan yang disampaikan-Nya dalam tingkah laku. Beliau tidak pernah merasa lelah untuk menyebarkan Kebenaran dan merupakan contoh yang sempurna. Pada tiap saat Beliau tidak pernah menunjukkan kelemahan seorang manusia ataupun menunjukkan keinginan rendah. Kualitas Moral, Kebijaksanaan, dan Belas Kasih-Nya adalah yang paling sempurna yang pernah ada di dunia ini.

#### **Kita Dapat Menjadi Sempurna**

Ajaran Buddha dapat membuat kita mencapai tingkat spiritual paling tinggi yang dapat kita peroleh. Buddha mengajarkan bahwa semua makhluk dapat mencapai kesempurnaan. Tidak ada pendiri kepercayaan lainnya yang pernah mengatakan bahwa setiap pengikutnya mempunyai kesempatan yang sama untuk memperoleh kedamaian, kebahagiaan, dan pembebasan dari dirinya. Tetapi Buddha mengajarkan bahwa setiap makhluk dapat mencapai kebahagiaan yang sama dari Penerangan Sempurna, jika mereka mempraktekkan Dharma seperti yang telah Beliau praktekkan.

#### **Melebihi Agama**

Jika definisi agama adalah kepercayaan dan pemujaan pada sesuatu yang tertinggi, dengan kewajiban untuk melaksanakan upacara dan puja, maka ajaran Buddha tidak terbatas hanya sebagai agama. Di luar semua definisi konvensional tentang agama -- ajaran Buddha mendorong kita untuk tidak hanya percaya begitu saja dan mendorong agar kita mempercayai kekuatan potensi diri kita sendiri. Upacara dan puja dilihat sebagai sesuatu yang dapat memberikan inspirasi pada kita. Dalam hal ini upacara dan puja itu penting, namun upacara dan puja tidak dapat memberikan kita Kebijaksanaan dan Kebahagiaan Sejati.

## **Universal**

Karena perhatian Buddha adalah Kebahagiaan Sejati bagi semua makhluk, ajaran-Nya dapat dipraktikkan baik dalam masyarakat maupun dalam hutan yang sunyi, oleh semua ras maupun kepercayaan. Ini semua benar-benar tidak memihak dan universal.

## **Pemurnian Pikiran**

Ajaran Buddha adalah satu-satunya ajaran yang tidak hanya berakhir pada menghindari semua kejahatan dan melakukan kebaikan -- tetapi juga mengajarkan pemurnian pikiran seseorang. Pikiran merupakan akar dari semua kebaikan dan kejahatan, dan yang menjadi sebab dari penderitaan maupun Kebahagiaan Sejati.

## **Kepercayaan Diri**

Ketika Buddha sedang bermeditasi untuk mencapai Penerangan Sempurna, tidak ada dewa yang datang mengungkapkan rahasia terselubung dari seluruh kekuatan spiritual. Tidak ada satu pun yang memberikan Beliau kepercayaan untuk diajarkan. Beliau mengatakan, "Saya tidak mempunyai guru atau pemberi pencerahan yang mengajarkan atau memberitahukan saya bagaimana cara memperoleh Penerangan Sempurna. Saya menda-patkan Kebijaksanaan tertinggi dengan usaha, energi, pengetahuan, dan pemurnian saya sendiri." Begitu juga, kita dapat mencapai tujuan tertinggi ini melalui kesabaran dalam penyempurnaan diri kita.

## **Kebebasan Berpikir**

Dari kandungan intelektual dan filsafat ajaran Buddha, berkembanglah kebebasan berpikir dan mencari, yang mungkin berbeda dengan agama-agama lain yang ada di dunia. Walaupun Buddha mendorong kita untuk mempraktekkan ajaran-Nya, tidak ada paksaan atau keharusan untuk meyakini atau menerima ajaran Beliau.

## **Pelajaran mengenai Kebenaran**

Buddha adalah guru terbesar yang mengajarkan Kebenaran (sifat sejati semua hal). Ajaran Buddha adalah pelajaran yang sempurna mengenai kita dan alam semesta tempat kita berada. Ajaran ini melebihi pengetahuan duniawi -- merupakan Kebijaksanaan tertinggi yang membawa pada pencapaian Kebahagiaan Sejati. Hal yang menarik untuk diketahui bahwa universitas pertama yang didirikan di dunia, adalah Universitas Buddhis Nalanda di India, yang berkembang mulai abad kedua sampai kesembilan Masehi. Universitas ini terbuka bagi semua siswa-siswi dari seluruh penjuru dunia dan merupakan Universitas Buddhis yang menghasilkan sarjana-sarjana terkemuka dan bijaksana.

## **Pendirian yang Teguh**

Buddha adalah Guru yang tiada bandingnya. Beliau membebaskan dan mengundang semua pengikut-pengikut-Nya maupun dari kepercayaan lainnya untuk membuktikan ajaran-Nya dari setiap kemungkinan, sampai tidak ada lagi keragu-raguan mengenai ajaran-Nya itu. Para pengikut-Nya telah berdebat tentang ajaran-Nya, dan bahkan telah mendirikan aliran-aliran Buddhis yang berbeda sesuai dengan pengertian mereka tanpa kekerasan dan pertumpahan darah. Buddha tahu jika seseorang benar-benar yakin bahwa ia tahu tentang Kebenaran maka dia tidak perlu takut akan tantangan, karena Kebenaran akan selalu menang. Jawabannya terhadap banyak pertanyaan memperkaya doktrin Buddhis menjadi ladang keyakinan yang luas. Kita sekarang dapat menjawab setiap pertanyaan tentang ajaran Buddha, hanya dengan mengacu pada penjelasan Buddha.

## **Tidak Ada Kepercayaan yang Membuta**

Buddha tidak pernah menjanjikan kebahagiaan surgawi ataupun penghargaan kepada mereka yang mengaku pengikut-Nya. Beliau tidak juga menjanjikan keselamatan kepada mereka yang percaya kepada-Nya. Bagi-Nya, kepercayaan bukanlah penawaran melainkan jalan hidup yang mulia untuk memperoleh Penerangan Sempurna dan pembebasan bagi diri sendiri dan orang lain. Beliau tidak menginginkan pengikut yang percaya secara membuta; Beliau ingin kita berpikir dan mengerti untuk kebaikan diri kita sendiri.

Buddha mendorong semua orang untuk datang dan menemukan lebih banyak tentang ajaran Buddha dan tidak hanya sekedar mempercayainya. Beliau menasehati kita untuk memilih kepercayaan yang cocok dengan mempertimbangkan dan menyelidikinya dari berbagai segi, bukan hanya menerima segala sesuatu dengan emosional atau kepercayaan membuta. Hal ini menyebabkan ajaran Buddha kadang-kadang dikatakan sebagai kepercayaan dengan analisis. Dalam hal ini logika ilmu pengetahuan dan para pemikir modern menghargainya. Saat ini, para pemeluk agama Buddha didorong untuk bersikap kritis, bahkan terhadap kitab-kitab suci agama Buddha sendiri.

## **Keyakinan dari Pengalaman dan Akal Sehat**

Ajaran Buddha adalah satu-satunya agama yang dijelaskan kepada umat manusia lewat pengalaman, pencapaian, Kebijaksanaan, dan Penerangan Sempurna dari penemunya (Buddha) tanpa mengatakannya sebagai perintah atau pesan dari dewa tertentu. Ini berakar dari pengalaman dan bukannya kepercayaan membuta. Masalah manusia harus dimengerti oleh seseorang melalui pengalaman-pengalaman manusia, dan dapat dipecahkan dengan mengembangkan kualitas-kualitas manusia yang sempurna. Seseorang dapat menemukan solusi melalui pemurnian dan pengembangan pikirannya, bukannya dari faktor-faktor luar. Oleh sebab itu Buddha tidak pernah mengatakan dirinya sebagai penyelamat yang supernatural. Beliau tidak pernah menemukan adanya penyelamat seperti itu. Menurut-Nya, kita dapat menjadi penyelamat bagi diri kita sendiri.

## **Kebenaran Keseluruhan**

Buddha mengatakan bahwa kita harus meghadapi kenyataan hidup dengan berani tanpa bertindak munafik serta menerima kenyataan apa pun dan kapan pun itu terjadi. Semua yang Beliau ajarkan adalah Kebenaran praktis sejati yang membawa kita menuju Kebahagiaan Sejati.

## **Ilmiah**

Ajaran Buddha tidak pernah menemukan interpretasi tambahan pada apa yang diajarkan. Penemuan baru yang ditemukan oleh para ilmuwan tidak pernah bertentangan dengan ajaran Buddha karena metoda dan ajaran Buddha terbukti benar secara ilmiah. Prinsip-prinsip ajaran Buddha dapat dipertahankan di berbagai keadaan tanpa merubah intinya. Kemampuan pemahaman terhadap nilai-nilai religius ini dapat berkurang dan hilang dari batin seseorang, dan seseorang mungkin mengalami kesulitan dalam mempraktekkan prinsip ini dalam suatu masyarakat yang pelik. Namun, nilai yang diajarkan Buddha akan dihargai oleh semua kebudayaan dan orang yang mengerti, setiap saat. Seperti yang dikatakan oleh Albert Einstein (ahli fisika dan matematika), peraih Nobel, yang populer sebagai ilmuan paling jenius pada abad ke-20,

*“Agama masa yang akan datang adalah agama kosmik. Agama tersebut mengatasi Tuhan yang bersifat pribadi dan menghindari dogma dan teologi. Mencakup baik alamiah maupun spiritual, dan berdasar pada rasa keagamaan yang muncul dari pengalaman terhadap segala sesuatu, alami dan spiritual, serta melalui pengertian yang menyeluruh. Ajaran Buddha memenuhi ciri-ciri ini... Jika ada agama yang dapat mengimbangi ilmu pengetahuan modern, itu pasti ajaran Buddha”.*

### **Unggul dalam Filsafat**

Seperti yang dikatakan oleh Bertrand Russel (ahli matematika, filsafat, pengarang, dan kritikus sosial), pemenang Nobel yang populer sebagai filsafat terhebat pada abad 20,

*“Dari sejarah agama-agama yang hebat, saya lebih suka pada ajaran Buddha. Ajaran Buddha adalah kombinasi dari berbagai filsafat yang spektakuler dan ilmiah. Ajaran ini memakai metode ilmiah dan pada akhirnya dapat disebut rasional. Di dalamnya dapat ditemukan jawaban dari berbagai pertanyaan yang menarik seperti ‘Apa itu batin dan jasmani? Dari keduanya, mana yang lebih penting? Apakah alam semesta ini bergerak menuju satu tujuan? Apa kedudukan manusia? Apakah kehidupan yang mulia itu?’ Ini diambil di mana para ilmuan tidak dapat menjawabnya karena keterbatasan pengetahuan atau peralatan. Penaklukknya adalah pikiran”.*

### **Unggul dalam Psikologi**

Dalam perjalanan karirnya banyak psikolog telah menemukan, seperti yang diperlihatkan oleh **Dr. Carl G. Jung** (penemu psikologi analitik - perintis psikologi modern): kita lebih dekat dengan Buddha. Dengan membaca sebagian kecil Dharma dapat disadari bahwa umat Buddha telah mengetahui masalah-masalah psikologi lebih dari 2500 tahun yang lalu, jauh sebelum masalah-masalah tersebut muncul pada masa modern ini. Mereka mempelajari masalah ini pada masa lalu dan juga menemukan jawabannya. Seperti yang diungkapkan oleh Jung,

*“Sebagai siswa pembanding ajaran, saya percaya bahwa ajaran Buddha adalah yang paling sempurna di dunia ini. Filsafat dalam teori evolusi dan dalam hukum Karma adalah yang paling tinggi di antara yang lainnya... Bukan dari sejarah agama atau pelajaran filsafat yang pertama menggambarkan alam berpikir Buddhis, tetapi ketertarikanku pada kedokteran. Pekerjaanku adalah meringankan penderitaan psikis, dan ini mendorong saya untuk mengenal pandangan dan metode dari guru kemanusiaan terbesar itu (Buddha), yang mempunyai prinsip pokok untuk merubah rantai penderitaan, umur tua, sakit, dan kematian.”*

### **Tidak Menakut-nakuti**

Buddha adalah figur terbesar yang mengutamakan munculnya keyakinan rasional ketimbang kepercayaan takhayul semata. Beliau membebaskan manusia dari penghambaan pada para brahmana, dan yang pertama kali menunjukkan jalan kebebasan dari kemunafikan dan kediktatoran agama. Ajaran Buddha adalah ajaran yang menggunakan akal dan tidak menakut-nakuti untuk memaksa setiap orang dengan segala cara untuk mempercayainya.

### **Cinta Kasih Universal**

Karena cinta kasih Buddha yang universal, Beliau melihat semua makhluk besar dan kecil, dari serangga sampai binatang buas adalah sama pada akhirnya, semua mempunyai hak yang sama untuk memperoleh kebahagiaan seperti kita.

## **Tanpa–Kekerasan**

Tidak ada peperangan yang kita lihat dalam Agama Buddha. Buddha mengatakan bahwa, “Yang menang akan dibenci dan yang kalah hidup dalam penderitaan, siapa yang melepaskan kemenangan dan kekalahan adalah orang yang bahagia dan hidup dalam kedamaian.” Beliau bukan hanya mengajarkan kedamaian dan tanpa-kekerasan, tetapi Beliau juga mungkin yang pertama dan satu-satunya pengajar agama yang pergi ke medan perang untuk mencegah terjadinya perang.

## **Persamaan Derajat**

Buddha adalah yang pertama menentang sistem kasta dalam hak asasi manusia, dan mengutamakan kesamaan dari semua makhluk tanpa memandang perbedaan tingkat sosial, suku bangsa, maupun kepercayaan. Beliau selalu memberikan semangat dalam kerjasama sosial dan partisipasi aktif dalam masyarakat pada semua tingkat. Menurut Buddha, satu-satunya perbedaan manusia adalah berdasarkan pada kualitas dari tingkah laku moralnya. Buddha mengatakan:

“Pergilah ke semua negara dan sebarkan ajaran ini. Katakan pada mereka bahwa yang miskin dan rendah, yang kaya dan tinggi semuanya satu dan semua kasta menyatu dalam kepercayaan ini seperti semua sungai yang mengalir ke laut.”

## **Persamaan dalam Jenis Kelamin**

Buddha melihat dua jenis kelamin yang pada akhirnya memiliki hak yang sama, dan merupakan guru spiritual yang pertama kali memberikan wanita kebebasan penuh untuk berpartisipasi dalam kehidupan spiritual. Gerakan-Nya untuk mengizinkan wanita menjadi anggota Sangha (Persamuhan bhiksu dan bhiksuni) sangat radikal pada waktu itu.

## **Demokrasi**

Buddha adalah yang pertama membela semangat permusyawaratan dan proses demokrasi. Dalam Sangha (Persamuhan bhiksu dan bhiksuni), setiap anggota mempunyai hak yang sama untuk memutuskan hal-hal yang umum. Ketika suatu masalah besar ditanyakan, maka pertanyaan tersebut disebarluaskan dahulu dan didiskusikan dalam kebersamaan, mirip dengan sistem demokrasi parlementer saat ini.

## **Peduli terhadap Lingkungan**

Ajaran Buddha sangat mendukung kepedulian dan menghormati lingkungan sekitarnya karena Beliau telah melihat dengan jelas hubungan yang erat antara manusia dengan alam.

## **Tidak Ada Upacara Pengorbanan**

Buddha tidak membenarkan pengorbanan terhadap binatang karena Beliau melihat hal itu sangat kejam, dan tidaklah adil seseorang menghancurkan kehidupan makhluk lain hanya untuk ‘keuntungan’ pribadi yang egois.

## **Tidak Ada Peragaan Keajaiban**

Keajaiban tidaklah dipandang sebagai penunjukan adanya Penerangan Sempurna atau Kebijakan, karena kekuatan supranatural dapat dimiliki oleh siapa saja. Supranatural dilihat sebagai fenomena alami yang tidak dimengerti oleh mereka yang belum tercerahkan. Kemampuan untuk menunjukkan keajaiban merupakan hasil sampingan dari pengembangan spiritual – yang tidak begitu penting dan relevan dibandingkan dengan pengembangan spiritual itu sendiri. Walaupun Buddha telah menguasai kesempurnaan kekuatan psikis, Beliau hanya menggunakannya dengan penuh Welas Asih dan sebagai alat untuk mencerahkan orang lain. Beliau tidak pernah menggunakan kekuatan-Nya

untuk menarik pengikut melalui kepercayaan yang membuta dan bergantung pada keajaiban. Beliau mengajarkan bahwa keajaiban tertinggi adalah kemampuan untuk mengubah seseorang yang bodoh menjadi seseorang yang bijaksana.

### **Tidak Menyalahgunakan Politik**

Buddha berasal dari kasta ksatria dan masuk dalam kategori raja, pangeran, dan menteri. Tetapi Beliau tidak pernah menggunakan pengaruh kekuatan politik untuk menyebarkan ajaran-Nya. Dan juga Beliau tidak memperbolehkan ajaran-Nya disalah-gunakan untuk mendapatkan kekuatan politik. Bagaimanapun, Beliau membujuk agar semua raja mempunyai moral yang kuat, dan mengajarkan bahwa sebuah negara seharusnya tidak diperintah dengan ketamakan melainkan dengan Welas Asih dan perhatian pada rakyatnya.

### **Tidak Pendendam**

Tidak ada konsep “dosa yang tak termaafkan” dalam Agama Buddha. Buddha mengatakan bahwa semua yang dilakukan bermanfaat ataupun tidak bermanfaat disebabkan oleh ada atau tidaknya Kebijaksanaan. Selalu ada harapan selama seseorang menyadari kesalahannya dan berubah untuk menjadi lebih baik.

### **Tidak Ada Eksklusivitas atau Fanatisme**

Buddha mengajarkan bahwa jika ada kepercayaan yang mengajarkan Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Berunsur Delapan, ini seharusnya dipandang sebagai agama yang benar. Ini disebabkan karena agama yang benar-benar membantu harus membawa pada pembasmian seluruh penderitaan (seperti pada Empat Kebenaran Mulia), dan menunjukkan secara jelas jalan rasional menuju pada Kebahagiaan Sejati (seperti pada Jalan Mulia Berunsur Delapan).

### **Penyebaran Tanpa Kekerasan**

Satu contoh yang sangat tepat dari kualitas dan pendekatan dari misionaris Buddhis adalah Raja Asoka, yang mengirimkan penyebar agama Buddha ke berbagai daerah di Asia dan dunia Barat untuk memperkenalkan ajaran Buddha tentang perdamaian. Salah satu prasasti yang terukir di batu pilar Asoka, yang masih ada sampai saat ini di India menyatakan;

*“Seseorang seharusnya tidak hanya menghargai agamanya dan mencela agama orang lain, tetapi seseorang seharusnya menghargai agama orang lain. Dengan melakukan hal ini, seseorang membantu agamanya untuk tumbuh dan memberikan perlakuan yang baik terhadap agama yang lain juga. Dengan melakukan yang sebaliknya, seseorang menggali kubur bagi agamanya sendiri dan sekaligus merugikan agama yang lain.”*

Perang keramat, perang suci, penyelidikan dan diskriminasi agama jangan sampai merusak sejarah ajaran Buddha. Penyebar agama Buddha tidak perlu ataupun bermaksud mengubah seseorang yang telah mempunyai kepercayaan yang sesuai untuk dipraktikkannya. Umat Buddha turut berbahagia melihat kemajuan agama lainnya sejauh mereka membantu orang lain menuju pada cara hidup spiritual sesuai dengan kepercayaan mereka, dan menuju pada cara hidup spiritual sesuai dengan kepercayaan mereka, dan menuju pada kedamaian, keharmonisan, dan pengertian yang benar. Tetapi, Buddha juga mendorong kita untuk membagi Kebenaran dengan siapapun yang tertarik dengannya:

“Pergilah, oh para Bhiksu, untuk kebaikan semuanya, untuk kebahagiaan semuanya, untuk menyebarkan Belas Kasihan bagi dunia, untuk kebaikan, keuntungan, dan kebahagiaan para dewa dan manusia... Janganlah berdua pergi dalam satu jalan. Babarkanlah Dharma, oh para Bhiksu, Dharma yang indah pada awal, indah pada pertengahannya, indah pada akhirnya, baik dalam semangat maupun dalam kata-kata. Ajarkanlah kehidupan suci untuk kesempurnaan dan kesucian.

## **Tujuan yang Paling Berharga**

Pencapaian Kebuddhaan, atau memperoleh Kebahagiaan Sejati untuk diri sendiri dan orang lain adalah yang paling sulit, tetapi merupakan hal yang sangat berharga untuk dilakukan, karena mempraktekkan Agama Buddha berarti mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan (atau Jalan Tengah). Umat Buddha tidak selayaknya mengikuti salah satu bentuk ekstrim.

## **Gambaran Lengkap mengenai Umat Manusia dan Agama**

Buddha menjelaskan secara rasional dan mendetail tentang bagaimana semua kepercayaan spiritual berubah sepanjang sejarah, sejalan dengan perubahan dalam pola pikir manusia. Beliau juga memberi kita sebuah gambaran yang jelas mengenai pengaruh agama pada kehidupan umat manusia.

## **Jalan yang Sempurna untuk Menuju Kebahagiaan Sejati**

Ajaran-ajaran Buddha membentuk sebuah silabus lengkap yang besar dan berkaitan erat, yang mencakup setiap aspek kehidupan. Kumpulan dari kitab suci agama Buddha dikatakan jika ditumpuk mencapai 'tinggi dari tujuh gajah'! Buddha menjelaskan selama empat puluh lima tahun, semua yang dibutuhkan untuk melenyapkan penderitaan dan memperoleh Kebahagiaan Sejati. Beliau menanyakan sebanyak tiga kali kepada ribuan siswa-Nya, apakah mereka masih mempunyai keragu-raguan yang tersisa, sebelum Buddha mangkat dan mencapai Parinirvana. Ternyata tidak ada.

## **Kebahagiaan dalam Hidup Ini**

Ajaran Buddha bukanlah sebuah agama yang hanya untuk kehidupan di dunia lain semata. Walaupun dengan mempraktekkan ajaran Buddha dalam kehidupan ini akan menghasilkan dampak positif untuk kehidupan kita yang selanjutnya, sebagian besar dari hasil latihan atau praktek kita akan dapat dirasakan dalam kehidupan saat ini juga.

## **Segala Sesuatu Itu Terbuka**

Menurut Buddha, Kebenaran merupakan hal yang terbuka untuk ditemukan oleh semua orang untuk kebaikan diri mereka sendiri. Ketika kita belajar tentang kehidupan dan ajaran-ajaran Buddha, kita dapat melihat bahwa segala sesuatunya terbuka bagi semua orang. Memang ada beberapa pelajaran tingkat lanjut tertentu yang memerlukan bimbingan dari guru-guru yang berpengalaman, tetapi tidak ada rahasia dalam agama Buddha.

## **Perbuatan Baik dan Penuh Pengertian**

Pesan Buddha mengenai perbuatan baik dan penuh pengertian terhadap semua makhluk adalah sebuah pesan universal. Dunia saat ini membutuhkan pesan mulia ini lebih dari sebelumnya dalam sejarah kemanusiaan.



# 2

## Buddha

*Di bawah ini ada beberapa pertanyaan umum tentang Buddha:*

### **Apa Itu Seorang Buddha?**

Kata “Buddha” berarti “Yang Sadar (Yang Tercerahkan)”. Seorang Buddha sebelumnya adalah seorang manusia seperti kita, yang berhasil mencapai puncak tertinggi dalam pencapaian spiritual, melalui penyucian dan pengendalian pikiran, memperoleh pencapaian tertinggi yang juga mungkin bagi siapa saja. Setelah Beliau menyadari realita, Beliau adalah seseorang yang telah menemukan Kebahagiaan Sejati dalam menyadari sifat sejati dari segala sesuatu. Dengan pencapaian Penerangan Sempurna (menyadari Kebenaran dari segala sesuatu), Kebijaksanaan dan Belas Kasihan menjadi sempurna selain sifat-sifat positif lain yang tak terhitung jumlahnya. Sesudahnya menjadi Buddha, Beliau mampu melampaui keterbatasan manusia (termasuk jenis kelamin) dan menjadi jauh lebih sempurna daripada seorang manusia, memperoleh kedamaian tertinggi dan pembebasan.

### **Dapatkah Saya Menjadi Buddha?**

Potensi pencapaian Penerangan Sempurna atau Kebuddhaan ada pada setiap makhluk (termasuk kita). Kita semua memiliki sifat-sifat Kebuddhaan yang sempurna (benih-benih Kebuddhaan) dalam diri kita, seperti bulan purnama yang terang. Jalan menuju Penerangan Sempurna adalah membersihkan kekotoran batin (sifat-sifat buruk, ketakutan, kebencian, dan kebodohan) yang selalu menghalangi sifat Kebuddhaan kita untuk mencapai Penerangan Sempurna. Sudah ada Buddha yang tak terhitung banyaknya, dan akan lebih banyak lagi selama masih ada mereka yang sungguh-sungguh mencari Kebenaran.

### **Siapakah Buddha Itu?**

Buddha adalah karakter yang paling sempurna yang pernah muncul dalam sejarah umat manusia -- menjadi perwujudan dari kesempurnaan seorang manusia, baik dalam pikiran, kata-kata, dan perbuatan. Beliau merupakan makhluk yang paling bijaksana dan penuh Belas Kasih yang pernah terlahirkan di bumi ini, sehingga merupakan teladan yang paling utama. “Buddha” merujuk pada Buddha Sakyamuni yang tinggal di India Utara lebih dari 2500 tahun yang lalu (sekitar 563 SM). Beliau adalah penemu ajaran Buddha untuk dunia kita. Beliau adalah seorang pangeran dan pewaris seluruh kerajaan yang kaya, tetapi memilih untuk meninggalkannya pada usia 29 tahun dalam usaha pencarian Penerangan Sempurna (penyadaran terhadap sifat sejati segala sesuatu dan Kebahagiaan Sejati) karena Belas Kasih-Nya kepada semua makhluk.

Setelah Beliau mencapai Penerangan Sempurna pada usia 35 tahun, Beliau mengajarkan Kebenaran tanpa mengenal lelah selama 45 tahun kepada mereka yang mau mempelajari dari Beliau. Beliau meninggal dunia dalam kedamaian Parinirvana pada usia 80 tahun. Hidup-Nya penuh dengan cerita tentang bagaimana Beliau memperlakukan dan memotivasi orang-orang dengan Kebijaksanaan dan Belas Kasih-Nya.

### **Apa yang Buddha Ajarkan?**

Ajaran Buddha adalah Kebahagiaan Sejati. Beliau menemukan harta berharga yaitu kebebasan dalam Kebenaran dan mengajarkan pada kita bagaimana mengikuti jalan yang akan membawa kita pada harta yang sangat berharga ini. Walaupun Beliau menunjukkan bahwa kita semua sedang berada dalam kegelapan, Beliau juga mengajarkan kita jalan menuju cahaya. Beliau berharap kita sadar dari kehidupan yang penuh dengan impian dan khayalan ini, ke kehidupan yang lebih tinggi yang penuh dengan Kebijaksanaan di mana semua saling mencintai dan saling tidak membenci. Seruan Beliau adalah universal, karena Beliau menyerukan dengan alasan kepada para pencari Kebahagiaan Sejati. Beliau menempatkan Kebenaran untuk dibuktikan melalui pengalaman-pengalaman pribadi, mendorong setiap orang untuk meragukan ajaran-Nya, Beliau juga percaya bahwa penyadaran paling besar tumbuh setelah hilangnya keragu-raguan ini. Beliau mengajarkan pada kita untuk memperhatikan diri kita dan untuk menjadi sadar, melihat dan mencari Kebahagiaan Sejati seperti yang Beliau lakukan.

### **Bagaimana Buddha Menolong Saya?**

Buddha adalah seorang yang jenius dalam spiritual karena Buddha telah mencapai tujuan akhir dari pencarian spiritual Penerangan Sempurna, oleh diri-Nya sendiri. Beliau dapat melihat bahwa walaupun kita juga dapat mencapai Penerangan Sempurna, kita memerlukan banyak bantuan. Karena Belas Kasihan, Beliau mencurahkan sisa hidup-Nya menjadi pembimbing bagi mereka yang mau belajar dari-Nya, mengajarkan semua yang harus diajarkan, sebelum mangkat dalam berkah yang abadi. Beliau terbukti dengan rendah hati menunjukkan pada kita jalan menuju Kebahagiaan Sejati. Selama kita membuka hati dan pikiran kita, Buddha selalu memberikan inspirasi pada kita melalui ajaran-ajaran-Nya yang berharga.

### **Di manakah Buddha Sekarang?**

Buddha dijabarkan mempunyai tiga tubuh (Triakaya) atau aspek kepribadian, walaupun mereka sesungguhnya satu dalam semua dan semua dalam satu :

1. Tubuh Kesunyataan Buddha
2. Tubuh Cahaya Buddha
3. Tubuh Manifestasi Buddha

### **Tubuh Kesunyataan Buddha**

Tubuh Kesunyataan Buddha (Dharmakaya) adalah perwujudan Dharma (Kebenaran itu sendiri) yang abadi, selalu ada di mana saja, digambarkan sebagai hukum-hukum alam semesta dan proses bekerjanya hukum-hukum ini. Kadang-kadang kita dapat melihat sekilas realita yang menakjubkan ini ketika kita dalam keadaan damai dan menyatu dengan segala sesuatu. Tubuh Kesunyataan ini berada dalam semua benda walaupun tubuh ini melampaui bentuk dan ruang. Tubuh ini digambarkan sebagai Buddha Mahavairocana (Adi Buddha), Buddha pusat dan universal yang mengajarkan Kebenaran di sini dan sekarang juga. Ia bisa satu maupun banyak dalam waktu yang sama karena Ia mampu bermanifestasi dalam berbagai bentuk. Ketidakmampuan kita melihat atau mendengar Ia disebabkan oleh kebodohan batin kita.

Buddha Sakyamuni mengatakan, "Siapa yang melihat Dharma (Kebenaran) melihat Saya; dan siapa yang melihat Buddha berarti melihat Dharma". Buddha sudah menyadari Kebenaran dan menjadi sama dengan Kebenaran itu sendiri. Walaupun ada banyak Buddha, semua Buddha adalah satu dan sama, tidak mempunyai perbedaan antara satu dengan lainnya dalam Dharmakaya, dimana adalah satu Kebenaran.

*Dharmakaya ada bersamaan dengan Samboghakaya dan Nirmanakaya (lihat "Tubuh Cahaya dan Tubuh Manifestasi Buddha").*

Dengan bulan sebagai perumpamaan dari Buddha, maka Dharmakaya itu seperti cahaya bulan yang bersinar pada malam hari. Berkas cahaya ini mungkin tidak terlihat oleh mata karena mereka tidak menyinari ruang kosong yang gelap, tetapi meliputi seluruhnya.

## Tubuh Cahaya Buddha

Tubuh Cahaya Buddha (Sambhogakaya) atau Buddha Vairocana adalah cahaya penuh keindahan yang ada pada tubuh Buddha. Ini adalah aspek yang meliputi kebahagiaan semua Buddha dalam Kebenaran, kebahagiaan dalam mengajarkan Kebenaran, dan membawa yang lain merealisasikan Kebenaran. Karena semua Buddha telah praktek tak terhitung lamanya dan telah memperoleh kesempurnaan Kebijaksanaan dan Belas Kasih, masing-masing mempunyai Kedamaian, Kegembiraan, dan Kebahagaan yang tak terkira, seperti yang dituangkan dalam Sambhogakaya. Para Buddha biasanya tidak nampak dalam tubuh ini karena kita tidak dapat “mencerna” akibat keterbatasan pengertian kita. Malahan, para Buddha berwujud Nirmanakaya (lihat tubuh Manifestasi Buddha).

Dengan bulan sebagai perumpamaan dan Buddha, maka Sambhogakaya itu seperti bulan purnama yang tidak terhalang awan, yang bersinar terang dalam cahaya totalnya.

## Tubuh Manifestasi Buddha

Tubuh Manifestasi Buddha (Nirmanakaya) dalam dunia kita adalah tubuh manifestasi (penjelmaan) dalam bentuk Buddha Sakyamuni. Ini merupakan Buddha yang dilukiskan dalam bentuk manusia. Buddha juga dapat bermanifestasi dalam banyak bentuk yang berbeda pada waktu bersamaan untuk memabarkan Kebenaran pada lebih banyak makhluk. Setelah mencapai Penerangan Sempurna, kemampuan seorang Buddha jauh melampaui manusia biasa. Contohnya, karena Belas Kasih untuk memabarkan Dharma pada semua makhluk, Buddha memilih untuk tampak dalam sebuah bentuk (bukan sebagai Sambhogakaya -- lihat “Tubuh Cahaya Buddha”) agar makhluk yang lainnya dapat berhubungan.

Ketika Buddha Sakyamuni mencapai Parinirvana, hanya tubuh fisik-Nya saja yang mati. Intisari dan Penerangan Sempurna-Nya masih tetap ada dalam bentuk Dharmakaya (lihat “Tubuh Kesunyataan Buddha”). Sekarang ini, sisa-sisa relik Buddha Sakyamuni diabadikan dalam berbagai stupa di seluruh dunia.

Dengan bulan sebagai perumpamaan dari Buddha, maka Nirmanakaya adalah refleksi bulan di danau, bulan dapat direfleksikan berbeda-beda di beberapa danau pada waktu yang sama.

# 3

## Empat Kesunyataan Mulia

*Ajaran Buddha berdasarkan pondasi Kebenaran dalam Empat Kesunyataan Mulia yang dapat diketahui oleh kita semua. Ajaran ini bukanlah kepercayaan yang tanpa dasar, yang hanya diterima secara membuta. Mereka berasal dari pengalaman-pengalaman setiap makhluk secara langsung dan tidak dapat disangkal lagi.*

### Apakah Empat Kesunyataan Mulia Itu?

Buddha hanya tertarik untuk menunjukkan pada kita jalan langsung menuju Kebahagiaan Sejati. Empat Kesunyataan Mulia membentuk jantung ajaran Buddha. Ajaran ini sangat berharga karena diajarkan oleh Yang Termulia, yaitu orang yang telah memiliki kemampuan untuk memahami kenyataan. Dengan memahami ajaran ini, kita akan menjadi mulia.

## **Kesunyataan Mulia Pertama: Kebenaran tentang Dukkha**

*Kehidupan ini penuh Ketidakpuasan. Kita mengalami banyak ketidakpuasan yang dapat diidentifikasi: Kelahiran, Tua, Sakit, Kematian... Berpisah dengan yang kita cintai, Berada bersama dengan yang kita benci, Gagal mencapai yang kita inginkan...*

## **Kesunyataan Mulia Kedua: Kebenaran tentang Asal Mula Dukkha**

*Penyebab Ketidakpuasan. Pengalaman yang tidak memuaskan disebabkan oleh: Nafsu Keinginan (Keserakahan), Ketidaksukaan (Kebencian), dan Kebodohan (Kurangnya Kebijaksanaan).*

## **Kesunyataan Mulia Ketiga: Kebenaran tentang Lenyapnya Dukkha—Nirvana**

*Hidup dapat berjalan Tanpa Ketidakpuasan. Ada keadaan damai di mana tidak ada keadaan yang tidak memuaskan: Penerangan Sempurna atau Nirvana.*

## **Kesunyataan Mulia Keempat: Kebenaran tentang Jalan Menuju Lenyapnya Dukkha**

*Jalan untuk Hidup Bebas dari Ketidakpuasan. Ada jalan untuk membimbing kita menuju keadaan damai ini dan Kebahagiaan Sejati: Jalan Mulia Berunsur Delapan.*

### **Mengapa Banyak 'Penderitaan' Dibahas dalam Agama Buddha?**

Penggunaan kata 'penderitaan' dalam Buddhis dapat mengakibatkan salah pengertian. Ketika kita mendengar Buddha berkata, "Hidup ini menderita", kita terkejut pada apa yang Beliau katakan, karena sebagian besar dari kita tidak mengalami penderitaan yang sangat berat sepanjang sebagian besar kehidupan kita.

Kata yang sesungguhnya dipakai Buddha adalah 'Dukkha' yang berarti 'Tidak ada sesuatu yang sungguh-sungguh benar (nyata) dalam kehidupan kita — banyak terdapat kondisi yang tidak memuaskan dalam kehidupan kita, pasti ada sesuatu yang terlihat salah. 'Penderitaan' digunakan dalam Agama Buddha berhubungan dengan segala bentuk ketidakpuasan, baik yang besar maupun yang kecil.

### **Apakah Kebahagiaan Itu?**

Hidup adalah untuk mengalami ketidakpuasan, baik yang besar ataupun yang kecil. Buddha tidak pernah menyangkal bahwa ada kesenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Tetapi masalah mengomel karena tidak puas selalu ada, sementara 'kebahagiaan' selalu cepat berlalu. Ini hanyalah sebuah masalah dalam hidup kita. Tetapi itu adalah masalah TERBESAR jika itu bergabung dengan semua masalah yang kita hadapi. Buddha mengarahkan perhatian kita pada kenyataan bahwa penderitaan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan. Itulah masalah yang dialami oleh kita semua, yang ingin kita hindari, yang hanya dapat diatasi dengan pencapaian Nirvana (Kebahagiaan Sejati).

## **Apakah Empat Kesunyataan Mulia Pesimis?**

Beberapa orang mengatakan agama Buddha adalah agama yang pesimis — karena selalu mengajarkan tentang penderitaan. Ini sesungguhnya tidak benar. Tetapi bukan pula berarti Buddhis adalah agama optimis yang membuta. Sesungguhnya, agama Buddha berdasarkan kenyataan atau realita dan penuh harapan, seperti apa yang diajarkan bahwa Kebahagiaan Sejati dapat dicapai melalui usaha sendiri, seseorang menjadi tuan bagi kehidupannya sendiri.

Masalah dan kesulitan muncul, tidak peduli kita memikirkannya atau tidak. Tetapi pengenalan masalah dengan tepat, memungkinkan untuk memecahkannya Buddha menyatakan Kebenaran yang tidak dapat disangkal bahwa kehidupan penuh ketidakpuasan, maka Beliau mengajarkan kita akan keluar dari ketidakpuasan menuju Kebahagiaan Sejati!

## **Bagaimana Empat Kesunyataan Mulia Menjadi Penting?**

Menyadari Empat Kesunyataan Mulia adalah tugas utama kehidupan umat Buddha untuk mencapai Kebahagiaan Sejati. Kita akan menemukan bahwa struktur Empat Kesunyataan Mulia yang sangat sederhana, logis, dan sistematis, merupakan formula pemecahan masalah yang paling memungkinkan. Bila Kebenaran ini dapat memecahkan masalah penderitaan, Empat Kesunyataan Mulia dibutuhkan.

## **Bagaimana Empat Kesunyataan Mulia Bekerja?**

Kesunyataan Mulia pertama menyatakan adanya masalah penderitaan. Kesunyataan Mulia kedua menyatakan penyebab masalah yang terjadi. Kesunyataan Mulia ketiga menyatakan keadaan ideal tanpa masalah-masalah itu, dan Kesunyataan Mulia keempat menyatakan bagaimana keadaan ideal itu dapat dicapai.

## **Asal Mula Empat Kesunyataan Mulia**

Empat Kesunyataan Mulia pertama kali diajarkan Buddha pada saat pembabaran Dharma yang pertama di Taman Rusa Isipatana (bagian dari India kuno dekat Benares), setelah Beliau mencapai Penerangan Sempurna lebih dari 2500 tahun yang lalu. Pembabaran Dharma itu dikenal dengan Dhammacakkappavattana Sutta (Ajaran tentang Pemutaran Roda Dharma).

Semua ajaran-ajaran yang diberikan oleh Buddha setelah itu merupakan pendalaman dan penjelasan yang lebih mendetail dari Empat Kesunyataan Mulia, ataupun merupakan pembimbing ke arah Empat Kesunyataan Mulia. Buddha menggunakan berbagai ketrampilan dan metoda dalam mengajarkan Empat Kesunyataan Mulia untuk orang-orang yang berbeda.

## **Apakah Jalan Mulia Berunsur Delapan Itu?**

Jalan Mulia Berunsur Delapan (Kesunyataan Mulia keempat) adalah suatu cara yang sistematis dan lengkap untuk melepaskan diri dari ketidakpuasan dan mencapai Kebahagiaan Sejati. Jalan Mulia Berunsur Delapan berisi tiap hal yang dibutuhkan untuk kehidupan yang mulia, pandangan terang, dan pencapaian Kebijaksanaan. Delapan unsur dan Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah sebagai berikut:

### **1. Ucapan Benar**

Kita seharusnya berusaha memperhatikan dan menghargai sifat baik dan pencapaian orang lain dan pada melepaskan kemarahan kita atau rasa frustrasi kepada mereka. Kita dapat saling memberikan dukungan moral, menghibur mereka

setiap kali mereka berada dalam keadaan duka cita, dan saling berbagi Dharma. Ucapan adalah alat berkekuatan yang mampu mempengaruhi orang lain. Ketika dipakai dengan bijaksana, akan menghasilkan keuntungan. Ucapan Benar termasuk menghindari:

*Berbohong*  
*Omong kosong*  
*Ucapan kasar*  
*Ucapan sembarangan*

Kita seharusnya  
Bangga ketika menghargai orang lain  
Memberikan kritik yang membangun  
Menyebarkan Kebenaran  
Mengatakan ucapan yang menyembuhkan  
Tetap bersedia menolong bila diperlukan

## 2. Perbuatan Benar

Latihan dari perbuatan benar termasuk menghargai kehidupan, harta benda, dan hubungan dengan makhluk lain. Latihan ini akan membantu mengembangkan sifat mengendalikan diri dan penuh perhatian terhadap hak-hak makhluk lain. Perbuatan Benar termasuk menghindari:

*Membunuh*  
*Mencuri*  
*Melakukan perbuatan asusila*

Perbuatan Benar termasuk juga perbuatan fisik yang menguntungkan makhluk lain. Ini termasuk menolong dan menyelamatkan makhluk lain dan bahaya atau penderitaan. Kisarannya mulai dari menolong menyeberangkan orang tua pada jalan yang ramai sampai menyelamatkan orang yang tenggelam, dan sebagainya.

## 3. Mata Pencarian Benar

Mata Pencarian Benar berarti bekerja dengan tidak merugikan makhluk lain. Dalam memilih pekerjaan, seseorang seharusnya menghargai hidup dan kesejahteraan semua makhluk.

Ada lima pekerjaan yang Buddha anggap tidak menghargai kehidupan. Kelimanya seharusnya kita hindari karena dapat menyebabkan penderitaan dan kesengsaraan makhluk lain, ataupun menciptakan perpecahan dalam masyarakat. Pekerjaan yang seharusnya dihindari adalah:

Berdagang senjata yang mematikan  
Berdagang hewan untuk disembelih  
Berdagang budak  
Berdagang minuman keras  
Berdagang racun

#### **4. Usaha Benar**

Usaha diperlukan untuk menanam kebajikan atau memajukan pikiran seseorang karena umumnya seseorang dibingungkan atau digoda untuk mengambil jalan keluar yang mudah. Buddha mengajarkan bahwa pencapaian Kebahagiaan Sejati dan Penerangan Sempurna tergantung pada usaha sendiri. Usaha adalah akar dari semua hasil. Jadi, tidak peduli betapa besar hasil yang telah dicapai Buddha atau betapa hebatnya ajaran itu, seseorang harus menjalankan ajaran itu melalui latihan sebelum seseorang dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Ada empat tipe Usaha Benar yang harus dilatih:

1. Usaha untuk mencegah timbulnya pikiran yang buruk (misalnya nafsu keinginan, keengganan, dan kebodohan)
2. Usaha untuk melepaskan diri dari pikiran buruk yang telah muncul.
3. Usaha untuk mengembangkan pikiran baik (seperti Kebijaksanaan, Welas Asih, dan hal-hal positif lainnya).
4. Usaha untuk memelihara pikiran baik yang telah muncul (bahkan ketika pikiran itu tidak diperhatikan oleh orang lain).

#### **5. Perhatian Benar**

Perhatian adalah faktor yang penting dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Ini adalah faktor mental yang membuat kita mampu mengingat, dan menjaga kesadaran dan perhatian kita pada apa yang menguntungkan dalam bentuk pikiran, perkataan, dan perbuatan. Sebagai contoh, ketika kita bangun di pagi hari, kita bisa memutuskan, "Hari ini sedapat mungkin aku akan berusaha untuk tidak merugikan makhluk lain dan akan menguntungkan mereka."

Perhatian akan membantu menyimpan pemikiran di atas dalam pikiran kita sepanjang hari, dan menyadarkan kita apakah perbuatan sehari-hari kita sesuai dengan motivasi tadi. Pikiran harus selalu sadar pada apa yang terjadi agar tidak terjadi kecelakaan ataupun muncul perasaan khawatir.

Perhatian Benar diperlukan untuk mencapai Kebijaksanaan dan Penerangan Sempurna. Pikiran harus dikendalikan dan dilindungi dari kekacauan. Keserakahan dan kemarahan seharusnya dengan sadar dihindari. Perhatian diberikan pada pikiran karena melalui pikiran setiap hal dimengerti, ditafsir, dan dipahami. Jika Kebahagiaan Sejati ingin dicapai, pikiran yang tidak disiplin harus diperhatikan. Jika kita berhasil menaklukkan pikiran, maka kita akan dapat menaklukkan dunia.

#### **6. Meditasi Benar**

Meditasi adalah proses bertahap untuk melatih pikiran berfokus pada suatu obyek, tetap berkonsentrasi pada obyek itu tanpa keraguan. Obyek konsentrasi dapat berupa benda bermateri seperti bunga atau sifat seperti cinta kasih. Bahkan jika seseorang berlatih meditasi selama lima belas menit setiap hari, seseorang akan mulai merasakan ketenangan-ketenangan yang diperoleh. Latihan meditasi yang teratur akan menolong seseorang untuk mengembangkan pikiran yang tenang dan terkonsentrasi, serta menyiapkan seseorang untuk akhirnya mencapai Kebijaksanaan dan Penerangan Sempurna.

#### **7. Pengertian Benar**

Pengertian Benar adalah melihat semua benda sebagaimana kenyataannya lebih dari sekedar yang tampak. Untuk melihat semua benda dalam keadaan yang sesungguhnya, seseorang harus mengamati dirinya sendiri dan keadaan sekitar

dengan hati-hati, menyelidiki arti sebenarnya dari yang diamati. Pengertian Benar tentang semua benda akan terealisasi melalui latihan.

Sikap menyelidiki dan menganalisa penting untuk mendapatkan Pengertian Benar. Buddha mengajarkan untuk tidak percaya pada perkataan yang didengar, tradisi, ataupun otoritas Kebenaran, tetapi untuk menganalisa Kebenaran dengan pengalaman kita yang obyektif dan tidak berprasangka. Buddha mengajarkan hendaknya kita berlaku seperti orang yang bijaksana yang tidak menerima begitu saja kata-kata orang lain bahwa setiap logam yang gemerlap mengkilat adalah emas, tetapi menguji karakteristiknya terlebih dahulu. Artinya seseorang tidak seharusnya menerima apa yang didengar tanpa mengujinya dengan pengalamannya sendiri.

Meskipun demikian, dalam mencari Kebenaran, seseorang dapat melakukan dengan baik dengan menjalani ajaran Buddha sebagai panutan. Ini adalah langkah pertama menuju perkembangan pengertian Benar. Seseorang seharusnya mendengar dan belajar dari ajaran Buddha dan guru yang berkualitas. Tetapi mendengarkan ajaran Buddha sendiri tidaklah cukup. Seseorang harus juga memperhatikan dan mencoba dengan sungguh-sungguh untuk mengingat dan melatihnya.

Buddha berkata mengembangkan Pengertian Benar adalah seperti orang buta yang pulih penglihatannya, sehingga seluruh sikapnya terhadap benda-benda yang semula dia suka atau tidak suka, akan berubah karena dia telah dapat melihat semuanya dengan akurat.

## **8. Pikiran Benar**

Pikiran mempengaruhi perkataan dan tindakan seseorang. Jika seseorang berkata atau bertindak berdasarkan pikiran yang tamak atau penuh kebencian, maka dia akan berkata atau bertindak dengan salah, sehingga akibatnya dia akan menderita. Sangatlah penting untuk memurnikan pikiran seseorang jika orang itu ingin memperbaiki tingkah lakunya. Pikiran Benar mengetahui bagaimana menggunakan pengetahuan yang kita miliki untuk kebaikan dirinya sendiri maupun semua makhluk.

Pikiran Benar berarti menghindari nafsu keinginan dan keinginan jahat, dan membangkitkan pikiran tentang Kebebasan (melepaskan kemelekatan), mengembangkan Cinta Kasih dan Welas Asih. Nafsu keinginan harus dihindari karena tidak akan pernah dapat dipuaskan, dan akan mengarahkan kita pada tindakan yang salah. Pikiran yang menginginkan Kebebasan akan menghilangkan nafsu keinginan, sementara pikiran Cinta Kasih dan Welas Asih akan menghilangkan keinginan jahat.